

## 両手を使う運動

### 1: オーバーヘッドの前腕ストレッチ

- クリップは頭と同じ高さにならないような位置に留めてください
- 図のようなランジ姿勢では、前脚の膝がかかとの上で直角になるように注意します
- 肘は動かしません
- 手の平を前方に向けて押します

演習1  
ステップ1



演習1  
ステップ2



### 2: 体側のストレッチ

- クリップは頭と同じ高さにならないような位置に留めて、Jバンドに高低差が生まれるように持ちます
- 前脚の膝がかかとの上で直角となるようにし、体側を伸ばします(曲げるのではなく)
- 腰から指先まで伸ばします

演習2  
ステップ1



演習2  
ステップ2



### 3: 対角線上ストレッチ

- 背中の中程の高さにクリップを留めます
- 前脚の膝がかかとの上で直角になるようにします
- 腰から背中を横切って指先まで伸ばします

演習3  
ステップ1



演習3  
ステップ2



### 4: 前方飛翔

- 背中の中程の高さにクリップを留めます
- 胸の高さで腕を広げ、わずかに肘を曲げます
- 手の平を互いに近づけます

演習4  
ステップ1



演習4  
ステップ2



### 5: 後方飛翔

- 背中の中程の高さにクリップを留めます
- 前方飛翔と同様に、ただ方向だけ逆にします
- 手の平を互いに離れる方向に動かします
- 膝を曲げ、あごがつま先の上に来るようにし、頭は固定させます

演習5  
ステップ1



演習5  
ステップ2



### トレーニング中の注意

- 前記の両腕を使う運動は、後述の腕振りに特化した運動の前に行ないます(または、最初は、平均して週3~5日のペースで)
- それぞれの運動は1セット25回繰り返します(運動2および3では、30秒刻みでストレッチしながら呼吸します)
- 量より質を重視します
- 適切な動きやクリップの位置などを保ってください
- 両方向の動きでゆったりとしたペースを保ちます
- 腕、体、心をリラックスさせます
- 長めで滑らかな呼吸パターンを維持します
- 緊張を和らげるためにはクリップの固定位置に体を近づけます
- 失敗して止めるのではなく、疲労するまで運動を続けられるようにしましょう

## 腕振りに特化した運動

### 6: 内側の回転

- 腰の高さでクリップを留めます
- 肘を腰につけます
- 腕を直角に曲げます
- 脇の下に使っていない手を置きます
- 肩を水平に保ちます
- 腕を反対の腰に向けて回転させます

演習6  
ステップ1



演習6  
ステップ2



### 7: 外側の回転

- 腰の高さでクリップを留めます
- 腕を直角に曲げます
- 内側の回転と同じで、ただ回転の方向だけ逆にします
- 反対側の手を肘の外側に当てて安定させます
- 肩を水平に保ちます

演習7  
ステップ1



演習7  
ステップ2



### 8: 高い位置での内側の回転

- 肩の高さでクリップを留めます
- 腕を直角に曲げます
- 振り(回転)を安定させるために、肘の高さは肩とクリップの取り付け位置の高さに合わせ、腕は肘で直角に曲げます

演習8a  
ステップ1



演習8a  
ステップ2



### 8: 高い位置での内側の回転(オプション)

- 肩の高さでクリップを留めます
- クリップの固定位置に背を向けます
- 肘を肩とクリップの高さに合わせて振り、腕を肘のところで直角に曲げておきます(肘から手首への線は垂直)
- 肘をできるだけ安定させます

演習8b  
ステップ1



演習8b  
ステップ2



### 9: 高い位置での外側の回転

- 肩の高さでクリップを留めます
- 内側の回転と同じで、ただ向きを逆にします

演習9  
ステップ1



演習9  
ステップ2



### 10: 逆方向の腕の振り直し

- 腰の高さでクリップを留めます
- クリップの方に体を向けます
- 腕を後方に振り直します
- 腕はすっかり一循環します

演習10  
ステップ1



演習10  
ステップ2



### 11: 順方向の腕の振り直し

- 腰の高さでクリップを留めます
- 手首にかけるカフに指を通し、クリップの位置の高さに合わせます
- クリップとカフを腕の高さに合わせます
- 順方向に腕を回します
- 腕を前に突き出し、ゆったりとリラックスさせながら腕をぐるりと一周させます

演習11  
ステップ1



演習11  
ステップ2



## 武装 JAEGER

**Jaeger**  
SPORTS

野球

### 重要なお知らせとJ-Band™ Care についての情報

絶対にシルバーのクリップが顔や頭の高さにならないようご注意ください。J-Band™はおもちゃではないので、練習以外の目的で使用しないでください。J-Band™は、どのように筋力のある人でも、元の長さの1~2フィート以上伸ばしてはいけません。必要に応じて反復の数を増やします。



シルバークリップをチェーンリンクフェンスに固定する場合は、リンクが交差する場所でクリップを固定して、サポートを強化してください。